Rok III. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1897.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 mr.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. mr. 2,50, półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocz. 2 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f, (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłatę przysyłki.

Nr. 1. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | Styczeń.

Występki i zbrodnie

skutkiem chorób.

Ażeby treść tytułem takim wskazaną obrobić wyczerpująco, trzebaby napisać dzieło lub przynajmniej obszerną broszurę. Trzebaby, na podstawie nauki o duchowej stronie człowieka (psychologji), tudzież nauki o życiu jego ciała (fizjologji), i o układzie ustroju ludzkiego (anatomji), — przedstawić dokładnie, jaki stan człowieka — pod względem duchowym i cielesnym — jest prawidłowy, a jaki chorobliwy; dalej — należałoby wykazać, kiedy człowiek popada w stan chorobliwy duchowo z własnej winy, stając się też — bądź co bądź — winnym i następstw ztąd wynikających, a kiedy obwiniać go za to nie można; wreszcie, wypadałoby wyliczyć wszystkie szkody, które - skutkiem chorobliwości duchowej — ponoszą dotknięte nią jednostki oraz ich rodziny i wszelkie otoczenie, jak również społeczeństwa, do których owe jednostki należą - a także i ludzkość cała.

Występki i zbrodnie skutkiem chorób coraz straszniej ludzkość prześladują i to niemal wyłącznie w jej części nibyto ucywilizowanej, niby najbardziej oświeconej. Niestety — smutny to nadzwyczaj owoc dzisiejszej tz. cywilizacji. Odwodząc ona ludzi od posłuszeństwa prawom przyrodzonym, oddaje ich na pastwę chorób cielesnych i idących za temi duchowych, a przez to popycha gwałtownie do najrozmaitszych występków i zbrodni. Jeżeli więc nie chce ludzkość, przy teraźniejszej oświacie, pogrążyć się w występku i zbrodni, i zniszczeć marnie — to musi się upamiętać i przed taką cywilizacją stanowczo bronić.

Podejmowanie pracy w tym kierunku jest świętym obowiązkiem wszystkich ludzi zdrowo myślących, jest sprawą ogólną ludzkości. W naszem zaś społeczeństwie — tak srodze trapionem przeróżną biedą — jest to rzeczą tem ważniejszą i tem pilniejszą.

»Przewodnik Zdrowia«, ma za zadanie pracować w takim kierunku, stosownie do rozmiarów pisma i zakresu swego działania. Celem zatem słów niniejszych jest pomówić jak najzwięźlej i w sposób dla każdego przystęp-

ny, przynajmniej o najczęściej spotykanych przyczynach, objawach i skutkach występków i zbrodni, będących wynikiem chorób.

Otóż — przyczynami takiemi są głównie: rozstrój nerwów i zbytnie rozgrzanie krwi, a ztąd burzliwość i gwałtowność umysłu i uczuć — przeto chorobliwy stan duchowy człowieka, spowodowany oczywiście tem, co rozstrój nerwów i ogólnie gwałtowne usposobienie sprowadza, więc chorobliwym stanem cielesnym. Przyczyną zaś takiego stanu jest w ogóle życie wbrew przyrodzie, jakoto: nadmiar pracy, siadywanie po nocach, a głównie używanie—często już od wieku dziecinnego – alkoholu, kawy, herbaty chińskiej, czekolady, korzeni i owoców rozpalających, jak imbieru, gwoździków, pieprzu, papryki i t. p., a także jadanie mięsa — i to często — zwłaszcza wieprzowego, które najbardziej rozpala. Używanie tych rzeczy sprawia to, że człowiek ma nerwy rozdrażnione a krew rozpaloną i żyje w ogólności przyspieszonem tentnem, rzec można, po szalonemu. Zużywa się więc przed czasem, bo po prostu spala się prędko jego ustrój cielesny. Człowiek taki pędzi swe życie bez pożądanego zastanowienia się, gdyż o czemś podobnem u takiego nerwowca, a właściwie szaleńca, na utrapienie drugich na wolności zostającego, mowy być nie może. Jeżeli zaś kto oddaje się jeszcze w dodatku zbyt uciechom zmysłowym, popadnie w zakaźne choroby płciowe, a leczy się z tych środkami niszczącemi jego nerwy i cały ustrój, co wszystko razem po prostu go ogłupia, to staje się istotą ludzką, nie będącą wcale podobną duchowo takiemu człowiekowi, jakim on ma być i powinien, albowiem wprost głuptasem, tz. idjotą. Nie jest to wszakże tylko głuptas, lecz zarazem i szaleniec, należący zwykle do szaleńców najwyższego stopnia, żyjących pośród świata na wolnej nodze.

Oczywiście postępki każdego nerwowca-szaleńca, tak dla zdrowia jego ciała, jako też pod każdym innym względem, muszą być niekorzystne. A jeżli będzie miał potomstwo, to przyjdzie ono na świat nieszczęśliwe, ponieważ z chorobliwym stanem całego swego ustroju.

A jakież to przykre -- nieraz zaprawdę rozpaczliwe —jest położenie najbliższego otoczenia osób, których stan nerwów jest chorobliwym! Dla osób takich powinny doprąwdy istnieć odpowiednie zakłady publiczne w rodzaju szpitali, do którychby osoby te były brane przymusowo, skoro tylko swemu otoczeniu stają się przykre. Nie jest bowiem rzeczą słuszną, aby ludzie zdrowi i mający zdrowie swoje szanować, zostawali maltretowani przez chorych — i to częstokroć samochcąc. Chorzy więc nerwowcy-szaleńcy, zamiast denerwować innych, niech idą na swoje »złe godziny«, czy »dnie«, do szpitala. Tacy chorzy nie są też wstanie w y c h o w y w a ć d o b r z e d z i e c i i powinno im to być w z b r o n i o n e m. Brak im bowiem stanowczo potrzebnej do tego rozwagi i należytego spokoju.

U osób nerwowo chorych postępowanie ich zależy najwięcej od tz. humoru, podczas którego to miewają myśl pogodniejszą, a często całkiem jasną. W innym czasie są wprost nieznośni, żyjąc jakby na utrapienie tych, którzy wtenczas muszą się z nimi stykać.

Co to za straszny upadek człowieka, aby nie mógł być zawsze prawdziwie sobą, istotnie człowiekiem, pełnym rozwagi i spokoju w każdej okoliczności oraz słodyczy dla drugich, a nie niszczycielem swego szczęścia domowego tudzież kwasicielem siebie i innych. Jakże to smutnem jest, gdy człowiek zależy od jakiegoś humoru, kaprysu, od godzin i dni dobrych lub złych, na niego przychodzących, zamiast postępować stale w jednym kierunku, wytkniętym przez rozum i uczucia szlachetne.

Jakże to wiele złego wynika skutkiem chorobliwego stale stanu jednostek. Złe to gnębi same chore jednostki, gnębi ich najbliższych i składa się na ogólną biedę społeczeństw i ludzkości, zwłaszcza znanej nam, niby ucywilizowanej.

Oto — im więcej mamy wśród nas

ludzi prawdziwie zdrowych, spokojnych, a nie chorobliwych nerwowców, więc nerwowców - szaleńców, gwałtowników i kapryśników, tem lepiej mogą być wychowywane wzrastające pokolenia, tem więcej może być ogólnego ładu, składu i szczęścia w domowem życiu rodzin, tem pewniejsze jest ich zdrowie duchowo-cielesne, a także i mienie.

A nasze społeczne wspólne prace, czyż nie przy należytym tylko spokoju, którego brakuje ludziom chorobliwym, mogą być prawdziwie pomyślnie przeprowadzane i do oczekiwanych wyników dochodzić.

Często szczęście całych ludów i państw, wojna lub przyjaźń między temi, dobre lub złe dla nich prawo, zależy od jakiejś lepszej lub gorszej godziny, wprost od humoru rozstrzygającego sprawę osobnika. Na poparcie tego twierdzenia dosyć jest przywieźć sobie na myśl prawdziwe przyczyny wielu ostatnich wojen.

Smutne nieraz bardzo dzieją się rzeczy, straszne występki i ohydne zbrodnie skutkiem chorób. Oto częstokroć — z powodu jakiegoś złego humoru i rozdrażnienia, jakiejś złości skutkiem chorobliwego stanu krwi i nerwów, a przez to i umysłu, popełniane są najniegodniejsze czyny, niszczone bywa szczęście drugich z najlżejszem sercem. Następują kłótnie, obelgi czynne, poranienia, zabójstwa, a nawet morderstwa. Czyż to nie występki? czyż to nie zbrodnie?

Chłodno jednak, spokojnie rzecz oceniając, wypowiedzieć trzeba, że popełniający owe złe czyny, bardzo często nie są właściwie bezpośrednio za to winni, gdyż winne jest temu ich usposobienie chorobliwe. Jeżli wszakże ludzie z takiem usposobieniem, mogą mieć jeszcze jakieś jasne rozumne chwile, to powinni postanowić wyleczyć się ze swego chorobliwego usposobienia.

O uleczanie takich ludzi, a wychowywanie młodzieży zdrowej, starać się powinien cały ogół, będący dobrej woli i rozumnej myśli. Leży to w powszechnym interesie każdego społeczeństwa i całej ludzkości. Dochodzić zaś do tego można jedynie przez życie uczciwe i porządne — jakie Bóg nam nakazał — i odżywianie się tudzież postępowanie, w każdym względzie, według praw i wskazówek przyrody. Wtenczas będzie coraz mniej, a nie coraz więcej, występków i zbrodni skutkiem chorób.

W—w.

Pogadanka lekarska.

II.

Prof. Schweninger zwraca się następnie do przedłożonych mu poszczególnych pytań, i na pierwsze z nich, odnoszące się do najwłaściwszego pożywienia w najpierwszej i późniejszej młodości, jako też u dojrzałych młodych ludzi, odpowiada mniej więcej w następnych słowach: Jest to ważne pytanie, na które trudno odpowiedzieć krótkiem zdaniem. Najprzód pragnę zaznaczyć, że człowiek — a o tym mówimy przecież przedewszystkiem, choć moglibyśmy tu zarazem mówić o pierwszem lepszem zwierzęciu — nie żyje tem, co zjada, lecz zdolnością trawienia i zużytkowania żywności; nie chodzi jedynie o to, jak człowiek trawi, ale jaką ma korzyść z pożywienia dla ustroju przy jak najmniejszem natężaniu jego narządów. Najważniejszem jest, abyśmy z wszystkiego, co nam w danej chwili służy, jak najwięcej korzystali, jak najwięcej wyciągnęli pożytku dla całego ciała. Oto najwłaściwsze pożywienie w latach najpierwszej, późniejszej i dojrzałej młodości.

Oczywiście, młodzież dojrzała zniewoloną jest zważać na okoliczności osobiste: Kto nie ma zębów, nie może gryźć, a niejeden mający zęby, nie ma co gryźć. Kto w późniejszym wieku traci zęby, musi się starać odżywiać w odmienny sposób, niż czynił to w młodości.

Zauważyłem, mówi prof. Schw., w czasie podróży mej po krajach północnych, że kozy i owce, znajdujące się miesiącami całemi na pastwisku wśród gołych szczytów górskich, gdzie — zdaje się — tylko kamienie lizać mogły, znajdowały się jednak w bardzo dobrym stanie odżywienia, w lepszym częstokroć

niż zwierzęta w dolinach na dobrej, obfitej paszy. Przyszło mi wtedy na myśl zdanie, często słyszane i nieraz już także przezemnie do chorych wypowiedziane: trzeba człowiekowi dojść do zdolności trawienia krzemieni i wyciągania z nich potrzebnego mu pożywienia. Używając narządów w sposób właściwy, można je też doprowadzić do wysokiej zdolności łatwego odżywiania.

Właściwem odżywianiem jest zawsze takie, przy którem jednostka poprzestaje na tem, co ma. Rzeczą lekarza, wybierać wśród wielkiej liczby danych możliwości; ku temu winien być nie tylko badaczem, ale i niosącym pomoc, nie tylko uczonym, ale i artystą, zdolnym ciało i ducha wszystkich ludzi, tak zdrowych jak chorych, poznawać, pielęgnować i udoskonalać — uszlachetniać.

Drugie pytanie: „jaka jest racjonalna odzież", łączy profesor Schw. z trzeciem: „jak zachować zdrowie", i odpowiada na to, że wystarczy powiedzieć, iż człowiek zachowuje zdrowie, zastosowując się wogóle odpowiednio do okoliczności osobistych i kulturalnych, wśród jakich żyje, a w szczególności odżywiając się, ubierając, oddychając dobrze i stosownie, jednem słowem, używając dobrze i stosownie wszystkich narządów i czynności swego ustroju.

Co do odzieży w szczególności, oświadcza się prof. Schw. stanowczo i dobitnie przeciw gorsetom, porównując je z rurą, którą sobie kobiety ściskają tułów w czasie, gdy narządy dolne jeszcze nie zupełnie rozwinięte, a przez to tamują obieg krwi i prawidłowe trawienie. Wydaje się mówcy, że gorsety są wynalazkiem kobiet garbatych, podobnie jak szyniony były swego czasu wynalazkiem łysych. Gdy, małpując modę paryską, zaczęły i kobiety bujnym włosem obdarzone nosić szyniony, zauważyły, po pewnym czasie, nie tylko wypadanie włosów, ale i przedwczesną siwiznę — i to zapewne było powodem, że fałszywe pukle znów wyszły z mody.

Gdyby tam, gdzie się nosi gorsety — powiada profesor Schw. — pojawiły się odciski, zapewneby kobiety rozstały się z gorsetami, choć ręczyć — dodaje złośliwie — za to nie można.

Dalej mówi profesor Schweninger o potrzebie dogodnego obuwia i stosownego przykrycia głowy. Wypadanie włosów uważa za objaw podobny do wypadania zębów. Fakt, że wśród kobiet mniej napotyka się łysych, jak wśród mężczyzn, tłomaczy prelegent także tem, iż kobiety noszą włosy długie, podczas gdy mężczyzni obcinają je często, oraz, że noszą one bądź co bądź lżejsze, przewiewniejsze przykrycia głowy, jak mężczyzni.

Profesor Schw. wskazuje na przykład w starożytności, kiedy filozofowie i poeci, nie obcinając włosów, zatrzymywali je też dłużej i dłuższe, a dalej przypomina i Chińczyków na dowód swego twierdzenia. Mimochodem potrąca i o zdanie, często powtarzane, że mężczyzni łysieją więcej z powodu więcej natężonej pracy umysłowej, i wykazuje śmieszność tego, stwierdzając, że istnieje wielu mężczyzn łysych, którzy wcale głowy swej nie natężają, podczas gdy dużo kobiet, pracujących umysłowo z wielkiem natężeniem, cieszy się bujnym porostem głowy. (Do wypadnięcia z głowy włosów przyczyniają się też bardzo nadużycia zmysłowe i choroby zakaźne, a zwłaszcza kiła (syfilis), ponieważ choroby takie niszczą cały ustrój człowieka. — Przyp. red.)

Główne zasady

nowego prawa wódczanego w Norwegji

według sprawozdania p. Wojciechowskiego z referatu red. Sven Aarestad na zjeździe skandynawskim zwolenników wstrzemięźliwości, odbytym w Chrystianji w. r. 1895. *)

Nowe prawo wódczane w Norwegji jest owocem postępowego rozwoju długiej walki kilku pokoleń przeciwko zgorszeniu opilstwa. Walka ta wyryła widoczne piętno w norwegskiem prawie

*) W ostatnich numerach wychodzącej do końca ubiegłego roku »Pobudki«, pisma wydawanego przez lat

spirytusowem. Mówca wspomniał postanowienie stortyngu (sejmu) z roku 1842, wedle którego wszelka produkcja spirytusu w Norwegji miała być zabronioną po upływie pewnych lat: prawo wódczane z roku 1845, prawo stowarzyszeń wódczanych z roku 1871 i prawo nowe z roku 1894.—Postanowienie stortyngu z. r. 1842 nie otrzymało sankcji królewskiej, nie zostało też prawem; jest ono jednak dowodem, że reprezentanci narodu nie wahali się użyć radykalnych środków, gdy chodziło o wytępienie opilstwa. W prawie z. r. 1845 osiągnięto „tož samo, choć w inny nieco sposób." W prawie tem pozwolenie na wyprzedaż i wyszynk wódki jest zależnem od zezwolenia władzy. Zamiast wzbronienia wyprzedaży trunków prawem, oddało tož prawo narodowi władzę — składając ją w ręce jego reprezentantów w gminie — bądź to ograniczenia bądź zabronienia tychże trunków, tak dalece, jakby to uważali za właściwe. Jednocześnie uczyniło tož prawo napoje spirytusowe przedmiotem wystawionym na „podwójny ogień krzyżowy opodatkowania." Chciano tym sposobem uczynić wódkę drogą, mając nadzieję, że rezultatem tego będzie, zmniejszenie używania tejże.

Prawo z. r. 1845 było, wedle owego czasu, bardzo dobrem i stosownem do swego celu. Okazało się ono także skutecznem. Prawo to było owocem dawnej pracy szerzenia wstrzemięźliwości. Jednym z tych, którzy największy wpływ wywarli na to prawo. był profesor uniwersytetu A. M. Schweigord, a był on, jak wiadomo, jednym z głównych członków starych Towarzystw przeciwko używaniu napojów spirytusowych.

System stowarzyszeń wyszynkowych, czyli tak zwany system Goteburski, był także owocem pracy około wstrzemięźliwości. Ci zaś ludzie, którzy pierwsi rzucili w Goteburgu myśl takiego porządku rzeczy, byli sami ludźmi wielce wstrzemięźliwymi. Dosyć wymienić tu tylko przeora katedralnego W i e s e l g r e n ' a.—

Prawo spiritusowe z roku 1894 jest przedewszystkiem wypływem zabiegów Towarzystw z u p e ł n i e j w s t r z e m i ę ź l i w o ś c i w tutejszym kraju. Były to właśnie zabiegi tego ruchu, które spowodowały przeprowadzenie głównych postanowień tego prawa. Prawo to jest jakby przeciwstawieniem do prawa z. r. 1845. A podobnie jak ruch zupełnej wstrzemięźliwości, był dalszym rozwojem działalności dawnej wstrzemięźliwości, która, jak wiadomo, była zkierowaną tylko przeciwko wódce, to prawo z roku 1894 jest w głównych swoich zasadach dalszym rozwojem i zreformowaniem prawa z roku 1845 wedle czasu dzisiejszych okoliczności. Głównem postanowieniem prawa z. r. 1894 jest paragraf o głosowaniu, lecz nie jest to czem innem jak tylko dalszem rozwinięciem prawa zezwolenia na wyszynk z. r. 1845. Prawo z. r. 45 złożyło władzę zezwolenia w ręce zarządu gminy, prawo zaś z. r. 94 dało narodowi samemu wykonywanie tej władzy. Każda 25 letnia osoba, mężczyzna czy też kobieta, ma prawo, przez swoje tak albo nie, brać współudział w decydowaniu o tem, czy w danej gminie ma istnieć sprzedaż napojów spirytusowych, czy nie. I wedle prawa z. r. 45 mógł także naród sam zadecydować sprawę zezwolenia na wyszynk, ale musiał wtedy czynić to drogą pośrednią, za pomocą

---

6 dla szerzenia wstrzemięźliwości, był szereg artykułów, dotyczących rozwoju wstrzemięźliwości w krajach skandynawskich Szwecji i Norwegji. Artykuł niniejszy, również do tej sprawy się odnoszący, a zawierający ciekawe szczegóły, pozostał w redakcji »Pobudki« niewydrukowany. Nadesłał go nam więc redaktor jej przez cały czas istnienia, p. Dr. Z. Celichowski, gdy zaprosiliśmy, tego zasłużonego obywatela, do współpracownictwa w piśmie naszem, szczególnie w kierunku wstrzemięźliwości, niezbędnej ludziom do utrzymania dobrego zdrowia i długiego życia. Pragniemy bowiem działać pod tym względem, o ile tylko będzie można, starając się w ten sposób ubytek »Pobudki« społeczeństwu naszemu poniekąd zastępować. (Przypisek redakcji).

wyborców gminy. A było to naturalnie daleko więcej utrudniającem. Ale tak w prawie z 94 r., jak w prawie z. r. 45, rozstrygającem jest miejscowe „veto“. Prawo z. r. 94 daje ludności władzę do zabronienia sprzedaży trunków w każdej poszczególnej gminie, a zatem i w całym kraju. (Dok. nast.)

Influenca
i jej leczenie.

Nazwa tej choroby epidemicznej pochodzi od łacińskiego influere — wpłynąć, napływać. Można powiedzieć, że poniekąd słusznie tę nazwę nosi; od czasu bowiem jak z Azji do Europy wpłynęła, zbyt chętnie napływa na osoby mało krwiste, jako też na każdego, kto nie ma ustroju odpornego wogóle na wszelkie wpływy szkodliwe, kto go np. przez pijaństwo zrujnował, lub żyje w złych warunkach zdrowotnych. Z tej też przyczyny rozpanoszyła się influenca nie tylko na stałym lądzie europejskim ale i w Ameryce, a występuje wtenczas, kiedy atmosfera uboga jest w elektryczność. Szczególnie dała się nam we znaki, po dłuższej przerwie, w roku 1889, w którym, jak wiadomo, po bardzo suchem lecie nastąpiła nadzwyczaj mglista jesień.

O b j a w y tej ostrej choroby zakaźnej są bardzo różne. Najczęściej rozpoczyna się dreszczem ze znacznem, zwiększającem się ciągle, podniesieniem ciepłoty ciała, czyli ze wzmagającą się gorączką, poczem następują nieprawidłowości w drogach oddechowych jako to nieżyt (katar) nosa, gardła i oskrzeli płuc, dalej zwykle dotkliwy ból pod mostkiem i wzdłuż głównych przewodów oddechowych; potem nieżyt przechodzi w drugi okres, zapowiadający się wytwarzaniem wydzieliny. Rozumie się, że przy stanie takim spotykać musimy też często objawy zajęcia przewodu pokarmowego, a zatem brak apetytu i ogólne znaczne osłabienie. Na szczęście, tylko w wyjątkowych przypadkach brakuje gorączki, a wtenczas układ nerwowy jest zazwyczaj mocno zajęty, co się objawia silnym bólem głowy, szczególnie w skroniach, bezsennością, łamaniem w członkach, dotkliwym bólem w krzyżu i bólami nerwowemi.

T r w a n i e objawów cięższych choroby ma miejsce zwykle 2 - 5 dni, poczem przychodzi szybsze lub powolniejsze przesilenie (kryzys), a następnie okres pawrotu sił tak, iż cała choroba w 8-10 dni się kończy. Podobnie jak wszelkie nieżyty, tak też influenca powoduje zaraźliwe wyziewy z ciała i to w takiej mierze, że na osoby z osłabionym ustrojem, działa zakaźnie i przenosi się na nie. Influenca może łatwo stać się pośrednikiem cholery, a mianowicie z tej prostej przyczyny, iż zarazki choleryczne łatwo przyjmują się u osób niezupełnie z influency wyleczonych. Podczas gdy dzieci rzadziej niż dorośli na influencę zapadują, wystawieni są na nią szczególnie starcy i chorzy (suchotnicy, pijacy).

Influenca kończy się zazwyczaj szczęśliwie, zwłaszcza kiedy z gorączką jest połączona. („Dajcie mi gorączkę a każłą chorobę zechcę wyleczyć!“ powiedział słusznie pewien znakomity lekarz.) Tylko dla starców i dzieci, jako też osłabionych przez długotrwałe inne choroby lub przez opilstwo i dla osób z mało odpornym ustrojem płuc, influenca może się stać bardzo niebezpieczną i nawet śmierć spowodować przez wywołanie zapalenia płuc. Niestety podziś dzień umierają często z przyczyny tej choroby — w ogóle mało niebezpiecznej — także osoby młode i za silne i zdrowe uchodzące. Wedle wielekrotnych zeznań nieuprzedzonych lekarzy stają się one zwykle tylko ofiarą używanych w lecznictwie nowomodnych trucizn, jak antipyrina, salipyrina, chinina, morfina itp. Wielu z tych, którzy takiemi truciznami zostali leczeni, zapewne nam także zaśpiewać będą mogli piosnkę o następstwach, jakie to influenca za sobą pociąga; spytajmy się ich tylko. Oczywiście środkami wymienionemi nie można choroby wyleczyć, ale chyba tylko objawy tej przytłumić a przez to zarazem ciało zatruwać.

R z e c z y w i s t e l e c z e n i e influency polega głównie na podniesieniu przemiany materji w ciele, a mianowicie przez należyte wywołanie potów środkami lub sposobami dla ustroju

najłagodniejszemi. W tym celu zastosowuje się najlepiej okład całkowity na ciało (18 stopni R.), wypija jednę lub 2 filiżanki herbaty bzowej lub też piołunowej, daje się dobrze okryć wełnianemi derami lub pierzynami a w razie potrzeby podwyższa się jeszcze ciepłotę przez włożone do łóżka gorące bańki kamienne. Po spoceniu się należytem można też wziąść ciepłą kąpiel (28 stop. R.) w wannie ustawionej tuż obok łóżka, kąpiel taka trwać może do 20 minut. Następnie trzeba znowu leżeć w łóżku dopóki nie przyjdzie w całem ciele równa ciepłota; wreszcie po pół, lub całej godzinie, omywa się całe ciało wodą zmieszaną z octem. Zazwyczaj wystarcza to w początku influency do zapobieżenia jej rozwinięciu się. Wrazie zaś potrzeby zastosować można sposób tu podany znowu na drugi dzień.

W celu prędszego wyrównania przeciwstawieństw elektrycznych zastosować można jeszcze u chorego, bezpośrednio po zrobionym okładzie, magnetyzowanie, przez co wystąpienie potów bywa silniejsze. (O stosowaniu w lecznictwie magnetyzmu życzowego podamy później bliższe wskazówki. Przyp. red.) U osób więcej zahartowanych i o większej sile żywotnej zastosować można tylko zimną wodę w celu wywołania potów. Oto X. Kneipp sposób, którym wielu cierpiących na influencę wyleczył, opisuje następującemi słowy: Chory musi się położyć w łóżko, następnie zmywa się mu całe ciało lub tylko górną tegoż część zimną wodą, a nie otarłszy przykrywa się go dobrze. Zmywanie to powtarza się co godzinę przez 8 do 10 razy dziennie. Zazwyczaj już za drugim lub trzecim razem przychodzą poty, przez które obce szkodliwe materje z ciała są wydalone. W ten sposób chory gruntownie wyleczony zostaje, a tem rychlej przychodzi do zdrowia, im prędsze i silniejsze są poty.

Rozumie się, że po takiej kuracji, za pomocą potów, nie można się natychmiast wystawiać na wpływy złego powietrza i niepogody, lecz trzeba, przynajmniej przez dobę jeszcze, w dobrze przewietrzonem pokoju pozostać.

Ponieważ influenca jest przeważnie chorobą przewodu oddechowego i pokarmowego, dlatego podczas leczenia trzeba się starać najpierw o c z y s t e p o w i e t r z e w pokoju przez należyte przewietrzenie tegoż. W tym celu należy pokój dostatecznie ogrzewać a następnie często okna otwierać; nawet pewien przewiew w pokoju nic nie szkodzi, jeśli się tylko chorego dobrze aż do nosa przykryło—wtenczas bowiem poczyna on się tem lepiej pocić. Jedynie tylko u bardzo osłabionych osób mógłby przewiew być podnietą za silną.

Oprócz przewietrzania wywiera na chorego korzystny wpływ także odświeżanie powietrza pokojowego przez u m i a r k o w a n e r o z p y l a n i e środków balsamicznych a mianowicie olejku sosnowego czyli terpentynowego, do którego dodać można kroplę balsamu peruwjańskiego. Najdogodniej uskutecznia się to przez wpuszczenie środków tych do naczynia wrzącą wodą napełnionego. Przez wolne ulotnianie się cząsteczek olejkowych, połączonych z wodą, wytwarza się więcej tlenu, czyli kwasorodu, albo raczej wytwarza się dwutlenek wody (hydrogenium peroxydatum, a nie ozon, jak mylnie niektórzy sądzą, mówiąc np. o leśnem powietrzu obfitującem w ozon). Nadaje to powietrzu bardzo miłą i delikatną woń, oczyszczając je zarazem z niektórych szkodliwych drobnoustrojów.

Ważną jest także bardzo przy leczeniu influency djeta. Gdy chory nie ma apetytu, co zwykle bywa przy wzmaganiu się gorączki, to nie trzeba mu z g o ł a n i c d a ć d o j e d z e n i a, w danym razie nawet przez dni kilka. Ustrój chorego potrzebuje całej swej siły nerwowej do wydalenia z ciała obcych szkodliwych materyj, w nim się znajdujących, nie chce zatem być obciążony jeszcze nowemi, a z tej przyczyny słusznie brakuje apetytu. Zachęcanie chorego do jedzenia, podczas gdy apetytu nie ma, staje się zawsze dla niego darem zdradliwym, bo zemści się nad nim. Gdy zaś chory okazuje należyty apetyt, można mu podać cokolwiek pożywienia lekko strawnego, a mianowicie jabłka pieczone, zwykły kleik, lub też kaszę owsianą, jęczmienną tatarczaną; na ugaszenie pragnienia najlepszą jest woda o ciepłocie pokojo-

wej, na życzenie podać można także limonady, mianowicie jeżynowej, cytrynowej lub malinowej. Wszelkie te napoje używać trzeba z pewnem umiarkowaniem, biorąc zawsze tylko po jednym łyku. W razie wyjątkowego zatrzymania stolca, należy dać choremu jednę lub dwie (cwierć litrowe) wlewki (enemy), z wody na 22 stopnie R. ogrzanej, raz albo 2 razy dziennie.

Lecząc influencę w taki, lub podobny sposób, możemy być pewni, że jeżli tylko osoba chora za bardzo nie jest osłabioną, influenca nie tylko jej nie zaszkodzi, ale będzie dla niej poniekąd procesem oczyszczającym cały ustrój ciała, a mianowicie płuca. Słusznie też powiedział badacz angielski Currie, w. r. 1803: „Nigdym nie widział w kraju ludności tak zdrowej, jak oto po zniknięciu influency. Cz.

Z chwil bieżących.

Gorset przyczyną choroby. 18-letnia córka ajenta H. tak bardzo się zesznurowała, iż podczas tańczenia często mdlała. Z powodu wstydliwości i próżności nie dała się nakłonić do rozluźnienia sznurówki; aż naraz, krzycząc głośno, upadła na ziemię, a krew buchnęła z jej ust i nosa. W lecznicy stwierdził lekarz pęknięcie tkanek płucnych, wobec czego mało jest nadziei zachowania młodej panienki przy życiu.

Przestrogi i rady.

Papierosy a influenca. W pewnem piśmie medycznem ostrzega dr. Br. przed paleniem papierosów szczególnie takie osoby, które miały influencę. Uważa on papierosy jako truciznę, działającą najszkodliwiej na serce, albowiem powodującą osłabienie i nieregularność czynności tegoż, sprowadzającą przytem bezsenność, brak apetytu, zaburzenia w przewodzie pokarmowym i przewlekły (chroniczny) nieżyt (katar) nosa i gardła. Kiedy lubownik papierosów nabawi się influency, pod wpływem której serce zawsze prawie cierpi, to łatwo można sobie wytłumaczyć często gwałtowny, wskutek tej, wypadek śmierci. Palaczy papierosów można poznać zazwyczaj przez szczególnie żółte zabarwienie paznokci, pochodzące od trzymania palcami papierosów w czasie palenia tychże.

Piśmiennictwo.

Pionier, pismo miesięczne poświęcone naturalnej hygjenie, naturalnemu leczeniu i pielęgnowaniu fizycznego piękna, zaczęło wychodzić w Krakowie. Nr. 1. zawiera: Od redakcji. — Co to jest leczenie naturalne. — Apostoł zdrowia i piękności. Nieco o gimnastyce domowej — Rozmaitości.

Przedpłata roczna 5 mr.

Nowemu pismu życzymy w ogóle dobrego powodzenia i wytrwałości w obranym kierunku, szczególnie zaś kilka tysięcy abonentów a zatem długiego życia.

Rodzina i Szkoła, dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania domowego i szkolnego, wychodzi we Lwowie. Treść num. 1go: Nasz program na rok 1897. — Choroby duszy dziecięcej. Opieka nad robotnicami. — Z przed stu laty. — Przegląd szkolnictwa krajowego i zagranicznego. — W którym roku życia rozpoczynać należy systematyczną naukę dzieci? — Wiadomości potoczne.

Przedpłata wynosi rocznie 5 mr.

Ohne Kapital Geld verdienen! Neue Jdeen, Kombinationen Vorschlaege zu neuen Berufszweigen u. Existenzen. Verl. Fiedler & Kluge, Friedenau. 1,50 M.

Treścią tej broszury jest podanie sposobów, jakiemi można dojść do samodzielności bez znaczniejszego kapitału. Między innemi zaleca zbieranie roślin lekarskich.

Drukiem „Gazety Polskiej w Berlinie".